

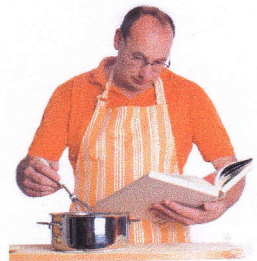
LSC・おとこの料理教室

2012,10,30
与野下落合コミセン

今日のメニュー

なすの香味ソースかけ
ポテトサラダ
ラトウユ(南仏家庭料理)
塩漬ぶた(2%と7%塩熟成)2種

電子レンジをつかいます



《なすの香味ソースかけ》



材料(二人前)

なす 2本
香味ソース
しょうが 5g(みじん切り) 白ごま 大さじ 1/2
ねぎ 1/2本(みじん切り) つゆの素 大さじ 1杯半
ザーザイ 50g 3ミリ角 醤油 大さじ 1
酢 大さじ 2
ごま油、砂糖 各大さじ 1

作り方

なすは水にくぐらせてラップをする。600Wで3分、500Wで3分40秒チンする。ラップをとらず、そのまま冷ます。しょうが、ねぎはみじん切り、ザーザイは3ミリにきる。香味ソース用の調味料をすべていれて良くまぜ、さめたなすにかける。

《ポテトサラダ》



材料(二人前)

じゃがいも(小) 2個(1人分100G)
にんじん 20g(1/10本)
きゅうり 1/4本
マヨネーズ 大さじ 4
レモン汁 少々、塩、こしょう 少々

作り方

じゃがいもは水にくぐらせて、人参は薄く切る。ラップでじゃがいもと人参をピッタリ包み、600Wで4分半、500Wで5分20秒チンする。きゅうりは塩もみしておく。じゃがいもの皮をむき、人参とともにすりこぎなどでつぶす。つぶし終わったらきゅうりもいれて塩、こしょうしてマヨネーズをいれて味をととのえる。